

8月号

ニュースレター あすか

通算375号



熱中症予防のために



暑さを避ける

エアコン等で温度をこまめに調整

遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

外出時には日傘や帽子を着用

天気の良い日は、日陰の利用、こまめな休憩

吸湿性・速乾性のある通気性のよい服を着用

保冷剤、氷、冷たいタオルなど、からだを冷やす

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、熱さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



医療法人あすかの理念

医療 介護 療育



私たちの使命

医療、介護、療育を通じて、この街に住む人々の役に立ち一生を支えること

私たちの目標

この街の多くの方に「あすかがあるから安心して生活できる」と感じてもらうこと

【目次】

1.熱中症予防のために.....	1
2.職員紹介.....	2
3.まयरちよーく大町紹介シリーズ⑨.....	3
4.おもしろきかな我が人生～原田三喜枝さん.....	4
5.ご長寿の秘訣(ショートいわや).....	5
5.倉田管理栄養士の美味しいごはん.....	5
6.事業所だより(ぱるひよし).....	6
6.事業所だより(レジデンスあすか).....	6
7.事業所だより(デイまयर大町).....	7
7.あすか居宅介護支援事業所.....	7
8.わたしの好きなもの第113回.....	8



デイサービスセンターまやるちょーく大町
グエン ティ カム レエン

Bạn có khỏe không?
元気ですか？

職員紹介



【日本に来た理由は？】

私は日本人の経験や働き方を学ぶために日本に来ました。今は日本の色んな所に旅行に行きたいです。

【日本に来て何年になりましたか？】

6年になります。

【介護の仕事に就こうと思ったわけは？】

お婆ちゃんやお爺ちゃんとお話することが好きだからです。

【日本の食べ物で好きなものは何ですか？】

一番好きな食べ物は『お寿司』です。
日本の魚はとても美味しいです。



【得意料理は？】

煮物料理です。魚や肉を使った煮物料理は全般に得意です。

【日本の文化で良いなと思ったことは？】

礼儀正しい所です。日本人がよく使う『すみません』という言葉は、謝罪の他にも軽い声かけやありがとうなどの感謝の意味などさまざまな場面で使われます。日本語は難しいですがとても勉強になります。

【ベトナムのおすすめスポットは？】

私の出身はベトナムの首都ハノイです。1000年以上に渡り首都として栄えてきた首都ハノイには、歴史的建造物が多く残されています。季朝時代(1392年～1897年)に建てられたお寺をはじめ、フランス統治時代の建築物、ベトナム戦争時代の収容所などベトナムの歴史を語るのにハノイは切り離せない街です。



【ベトナムのおすすめ料理は？】

春巻きです。エビや豚肉、生野菜、香草などをライスペーパーで巻いた、揚げ春巻きは日本でも人気の料理の一つです。



まやるちょーく大町では、太陽のような存在のレエンさん。レエンさんが来る日は職員も利用者さんも自然と明るくなります。日本語も上手なレエンさん、今では職員や利用者さんと冗談を言い合って笑えるくらいペラペラです。まやる大町の元気の源としてこれからもよろしくお願ひしますね。
(まやる大町 古川)

まやる大町 レポート№.9



今回は「喫茶の時間」をご紹介します。

毎日、午後の活動終わりに喫茶の時間があります。厨房から出て来る美味しいお菓子と、飲み物(ココアや緑茶)を皆様にお出しし、甘いものを召し上がって頂きながら、帰りの会までの時間をゆっくり過ごして頂いています。日々のお菓子は季節にちなんだ物をお出ししております。以前5月9日の「アイスクリームの日」にはその名の通り、アイスクリームが登場！皆さん、久しぶりに召し上がられるアイスにとっても喜んでいらっしゃいました。それでは最近のお菓子をいくつかご紹介いたします！

①青りんごゼリー



②しっとりケーキ



③原宿ドッグ
(ハートの形に・・・)



④今川焼



⑤黒ゴマプリン



<皆さんの美味しそうなにっこりお顔！>



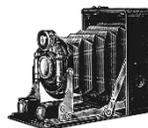
毎月最終日には厨房が「おやつバイキング」を計画し、4~5種類のお菓子の中から好きな物を選んで召し上がって頂いています。食物アレルギーや食べやすさの面でも工夫し、皆さんに安心して召し上がって頂けるように考えています。「どんな美味しいおやつが出て来るのかな～」とデイサービスへ来て頂く楽しみのひとつになって頂けたらと思っています。

安井由香里





おもしろきかな我が人生



つどいの家

はらだ みきえ

原田 三喜枝さん

昭和7年4月25日生まれ(92歳)



【生まれ】

広島県広島市安佐南区緑井の生まれです。私は一人っ子だったからいつもさらもの(新しいもの)を買ってもらえたけど、兄弟のいる家のお古をもらったりするやりとりは、少し羨ましかったですね。

【仕事】

祇園高校を出て、中学校の事務職員として働きました。子どもができてから学校を辞めて、しばらくは子育てが主でした。その後経済連で働くようになりまして。先生たちのお給料を学校に届ける時に、あの頃はまだ車に乗れなかったから自転車で行ってました。経済連では電卓がなかったから算盤を使っていました。今ではどっちも使えるけど、算盤の方が確かですね。

【車について】

35歳の頃可部自動車学校に行きました。一回で合格して、45年間乗りました。運転は好きで事故はしたことないんです。だから免許はゴールドでしたよ。雪の日にブレーキを踏んでクルッと回ったのは今でも覚えてます。怪我とか事故はなかったですけどね。ちょこちょこ走るよりはサーッと走った方が好きだったので、高速道路は好きでしたね。一回は黄色い車に乗ってみましたかったですね。

【結婚・家族について】

結婚も23歳の時でした。主人は本郷(現在の三原市)の人で、とても優しいです。

かったです。55年と5カ月一緒にいました。主人は6つ上で、喧嘩をしたことは一度もなかったです。野球と一緒に見に行ったり、旅行もよく行きました。ハワイにも5回くらい行って海で泳いだりしましたね。フランスが一番きれいだったから、もう一回行ってみたいですね。

子どもは長男と次男と長女の3人です。子どもはみんなよくしてくれませう。ひ孫はまだ小さいけど私の車椅子を押してくれますよ。ひ孫はつどいの家のことをおばあちゃんの小さい学校と呼んでいますよ。

【好きなこと】

私は縫い物が好きで、近所の人から頼まれて縫っていました。和服も作れるけどブラウスやスカートも縫えますよ。和裁の学校で習ったんです。

【挑戦したこと】

もう一回自分で服を縫ってみたい。ブラウスとかスカートとか。昔はスカート履くことが多かったですから。タイトスカートのまま走ったりしてましたよ。お転婆だったんでしょう。走るのは速かったよ。

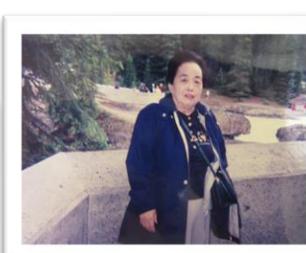
【職員から】

体操でもゲームでもいつも真剣に楽しんで取り組んでくださっています。特に創作活動には積極的で、折り紙や絵などの作品を作っては、家族に見せるんですと笑顔でこたえてくださいます。他のご利用者の方や職員のお話もよく聴いてくださるので、つどい

の家でもとても頼りになる存在です！これからも季節の作品など一緒にたくさん作っていきましょう！



カナダ旅行



ひ孫さんと



「長寿の秘訣



よさこ さだこ
與迫 貞子様

昭和2年9月8日生まれ(96歳)



フロアにて過ごされる時は、他のご利用者様と笑顔で過ごされている與迫貞子様。長寿の秘訣を聞いてみました。
自分の年を忘れる事。気にしない事が長寿の秘訣だそうです。
若い頃、貯金局(旧郵政省)に就職し終戦後すぐに結婚。趣味は遊ぶ事だったそうです。
嫌いな事、苦手な事は一つもなく何でもやりこなしてきた器用な方です。
結婚後は3人の子供に恵まれました。3人の子育ては大変でしたが、子供は宝物です。
子供がおったからこそ、生きて来られたと思います。もしかすると、それが長寿の秘訣なのかもしれませんね。
と笑顔で話して下さいました。
これからも元気に笑顔で過ごして頂きたいと思います。



ショートいわや2階



倉田管理栄養士の美味しいごはん！



今月はあすかの日常の食事をご紹介します。
季節ごとの行事食や様々な変わりご飯などご当地メニューを提供しています。
カレーは、チキンカレー・夏野菜のカレー・シーフードカレーなどバリエーション豊かに皆さんに楽しんでいただいています。
まだまだ暑い日が続きます。
皆様が元気で夏を乗り越えられるように夏バテ防止献立を提供していきます！



チキンカレー



焼き魚



豚肉の生姜焼き



そうめん

事業所だより

毎日暑い日が続きますが、夏本番です

ぱるひよしは、総務部の隣にあり、ぱるびしゃもん、ぱるみどりの3つの事業所の中でもっとも教室の部屋のスペースが小さな事業所です。利用児同士の声や音、動きの刺激を受けやすいため、日々職員間で意見を出し合い、個別課題では機の配置やパーテーションを活用しながら遊びに集中できる空間をつくっています

今の時期は各教室室内で、夏ならではの遊びを楽しんでいます。

シャボン玉遊びでは、ハンガーで作ったリングが大人気です。室内なので風がないこともあり、大きな玉をつくるには子どもたち自身の手首の動きや力加減の調整が重要になります。難しい子には指導員が手を



ぱるひよし



添えたり、ゆっくりね」膜が張ったか見てごらん」などとわかりやすい言葉かけをし、コツを伝えていきます。大きなシャボン玉ができたときはみんなで大喜びもしました。

スライムや小麦粉粘土では、水を入れるたび、感触が変わることで苦手な子がいましたが、指導員と一緒につくったり、すぐに手がふけるようタオルを用意したりと無理なく楽しめる環境も整えることでじっくり楽しめることができました。

家ではなかなか経験できないことを、友だちや指導員が支えになることでやってみよう！の気持ちを持ち、楽しかった、もう一回やってみたい！という前向きな気持ちを育てていけるよう子どもたちとの関りや楽しい活動をこれからも職員と一緒に考え楽しんでいきたいです。

事業所だより

レジデンスあすかの自慢のお誕生日会を紹介します。

レジデンスあすかではお誕生日を迎えられた利用者様に、祝福の歌とメッセージを送り、新しい1年の始まりを利用者様・スタッフみんなでお祝いでいます。そんな賑やかなお誕生日会の様子



やかなプレゼントでもある、スタッフの描くご本人の似顔絵。ご本人にはもちろん他の利用者様にも大好評です！！
新たな年が、素敵で素敵な1年になるよう、笑顔と笑い声を提供していきます！



レジデンスあすか



この春に開始した まやるちよーく大町では、毎月イベントを開催しています。

五月は感謝祭と称した歌謡ショー、六月末には七夕の会を行い、みんなで願い事を短冊にかきました。そして七月には、書道の田中先生が参加しておられるコーラスグループ 天塚グリーンハイモニーの皆様がゲストとしてお迎えすることができました。いつもイベントは自由参加型なのですが、この日ばかりはご利用者様みんなで楽しみに待っていました。

事業所だより

デイまやる大町



ました。ウングの唄」それ行けカープ」など、馴染みのある曲ばかり。美しい歌声に酔いしれ、感動の一時間はあつという間でした。最後の曲が終わると、アンコールしましょうよ。」と職員よりも先に声を上げてくださり、大いに盛り上がりました。この日は夕方の帰る間際までイベントの話で持ち切りで、本当に素敵な時間でした。

これからも、楽しい季節のイベントを企画してまいります。

皆様のご参加をお待ちしています！

あすか居宅介護支援事業所

介護支援専門員(ケアマネジャー)が、65歳以上の高齢者(疾病などで該当する40歳以上の方)やご家族と共に考え、住み慣れた地域であなたらしい生活を支援します。

介護保険に関する申請の代行、介護サービスや地域の社会資源などのサービスを受けることができるようにお手伝いします。

このようなことでお悩みの方は私たちケアマネジャーにご相談ください。

- デイサービスに行きたいけど
- 介護保険を利用するにはどうしたらいいの？
- 1人でお風呂に入るのが不安になってきた
- 車いすは借りられるの？
- 施設に入るにはどうすればいいの？
- 病院から退院するけど自宅での生活が不安
- 忘れっぽくなってきた
- 歩くのが大変になってきた等々

私たちが目指す物

あ あなたらしく

す 素敵に

か 輝く生活をお手伝いします。

☎ 082-830-5177

わたしの好きなもの 第1/3回
【カラオケ】



すてつぷ
みちした ひろよし
道下 博由さん

いつもプログラムに熱心に取り組まれ、丁寧な物腰で優しい笑顔が印象的な道下さん。そんな道下さんに好きなものについて伺うと、「口いて言うなら、カラオケで歌を歌うことですかね」と教えてくださいました。

道下さんは月に2回ほど集会所で開かれる町内のカラオケのグループに参加し、講師の先生のもとで歌の練習をされているそう。元々歌を歌うことが好きで、「近所の方に誘われたことがグループへの参加のきっかけなんだそうです。さらに、町内のカラオケグループに参加されるだけでなく、奥様とカラオケに行かれたり、集まり以外でもグループに参加されている方とカラオケに行かれたりされているそう。インタビューの際にも、先週は奥さんとカラオケに行く約束があるんです」と笑顔で教えてくださいました。



歌うことが好きになったきっかけについても伺いました。小学校2年生まで兵庫県に住んでいた道下さん。女兄弟が多く、兄弟が宝塚歌劇団をみて覚えて帰った歌を道下さんも自然に覚えたそう。今思えば、それが歌うことが好きになるきっかけになったと教えていただきました。

十八番は、北島三郎の「ふるさとへの道」。哀愁的な曲が好みだそうです。さぶちゃん(北島三郎)の曲は好きですね「忘れられないぬくもり(岡千秋)も好きですよ」の事。現在は、大川栄策の「命重ねて」や天童よしみの「昭和かたぎ」等の曲を練習中だそうです。

時折、フロアで流れる音楽について他の利用者さんや職員と楽しそうにお話されている姿もみられます。道下さんの好きなものを語られる姿をみて、練習を重ねた素敵な歌声を、ぜひ聴かせて頂きたいなと思いました！

※恥ずかしがりやの道下さん、歌っている写真は恥ずかしいとの事です。



医療法人あすか関連施設

緑井3丁目20・1

あすか居宅介護支援事業所

082-830-5177

あすか病児保育室

児童デイサービス ぱるみどりい

緑井2丁目12・25

高橋内科小児科医院

通所リハビリテーション すてつぷ

シヨートステイ みどりい

小規模多機能型居宅介護事業所
こいの家

あすか療養センター

緑井3丁目40・30

毘沙門クリニック

シヨートステイ いわや

緑井2丁目11・11102

あすか訪問看護ステーション

毘沙門台東1丁目24・16

デイサービスセンター

しゅりあちよーく

あすかケアプラザ 中須1丁目26・12

ヘルパーステーション あすか大町

デイサービスセンター

まやるちよーく大町

シヨートステイ あすか大町

サービス付き高齢者向け住宅
レジデンスあすか

毘沙門台東1丁目24・16

児童デイサービス ぱるびしゃもん

緑井2丁目9・31102

児童デイサービス ぱるひよし

緑井3丁目20・1

児童デイサービス ぱるみどりい

“ニューズレターあすか”は
当法人のホームページ上でも見ることができます
全編カラーで掲載しておりますのでぜひご覧ください
<http://www.asuka-net.or.jp>



医療法人あすか

Mail: asuka@smail.plala.or.jp

〒731-0103 広島市安佐南区緑井2丁目12-25

TEL:082-879-3143 FAX:082-879-3190

(編集:今中 峰三子 澄川 幸子)

【編集者のつづやき】

毎日暑いですね。この暑さ、いつまで続くんでしょうか…。先日、海水浴へ行ってきました。お弁当ばかりに気を取られ、 TENTをもっていくのを忘れるという大失態！ちょうど海の家という敷席があったのでそこを一マス借りて…。日陰で風が通り、しかも平日だったのでほぼ貸し切り状態。思いのほか快適でした！

去年の海水浴は荷物番に徹していた私ですが、今年は張りきって海に入って子どもたちと一緒に遊びました。(もちろん完全防備で笑)遊んだ後は海の家のかき氷を食べるクルドワン。夏を満喫した一日でした。